

Rezept

Trocken-Pflaumenpüree – zuckerfrei

Ein Rezept von Trocken-Pflaumenpüree – zuckerfrei, am 11.06.2026

Zutaten

500 g Trockenpflaumen (ohne Stein)

Außerdem

2 Einmachgläser (à 350 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 555 kcal, 2 g F, 6 g EW, 119 g KH

Zubereitung

1. Die Trockenpflaumen in eine Schüssel geben und mit 200 ml Wasser bedecken. Die Pflaumen abgedeckt 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen.

2. Am nächsten Tag die Trockenpflaumen samt Einweichwasser mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Das Püree in die gründlich gereinigten Gläser füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält sich das Trockenpflaumenpüree mind. 4 Wochen.